

La toma de decisiones: un factor imprescindible en el entrenamiento del balonmano



José Antonio Silva

*Seleccionador Absoluto
Femenino de Portugal*

Introducción

Elegí el tema “toma de decisiones” porque es algo que, a pesar de ser determinante para el desempeño en balonmano, tengo la percepción de que se sigue abordando solo en una parte reducida del proceso de entrenamiento, cuando, en mi opinión, este aspecto debe ser una preocupación permanente en la preparación de equipos y atletas. De hecho, cuántas veces nos hemos encontrado con acciones en las que nos damos cuenta de que los deportistas toman malas decisiones porque no analizan la situación en la que se encuentran y actuando según un comportamiento “mecanizado”. Esto ocurre porque no hay suficientes estímulos en este nivel, ya que muchas veces solo se enfatiza este tema en los momentos en que se realizan ejercicios con oposición, ya sea con un número reducido de elementos, o a través del juego formal. Sin embargo, la oposición que se presenta en estas situaciones, cuando no está debidamente regulada, puede impedir que se presenten las conductas deseadas, por lo que es importante crear las condiciones adecuadas para que se implementen. Así, es necesario estimular en los deportistas el mecanismo básico en el que la toma de decisiones es determinante (observar/analizar/decidir/ejecutar), aunque sea de forma sencilla, para que esta conducta se manifieste en el entrenamiento y en la competición en una forma eficiente, tan natural como correr o pasar el balón. Las sugerencias presentadas también buscan dar respuesta a los problemas que surgen en todos los niveles del entrenamiento del balonmano, ya que en muchas ocasiones hay una tendencia a presentar ejercicios y métodos de trabajo muy elaborados, que luego no son posibles de aplicar en todos los contextos. Así, se pretende que los ejercicios propuestos sean utilizados tanto en equipos de las categorías juveniles como en equipos de alto rendimiento, persiguiendo uno de los objetivos fundamentales del entrenamiento: crear las condiciones para que los comportamientos necesarios en competición, aunque sean complejos, se trabajen en una manera simple

y sistemática. En este caso concreto, todos los ejercicios se centran en tareas ofensivas, pero también es necesario y recomendable crear ejercicios destinados a la defensa.

Los ejercicios que se presentarán a continuación son un ejemplo de progresión para que la toma de decisiones se dé en contextos de complejidad creciente, siendo solo ejemplos de posibilidades de acción. La complejidad aumenta, ya sea por el hecho de que se privilegian situaciones a nivel de técnica y táctica individual, pasando luego a medios tácticos grupales y finalmente a táctica colectiva, o por el aumento del grado de dificultad aportado por la oposición, que no no existirá en la primera fase, hasta la situación formal de juego.

La construcción de estas propuestas, que pretenden ser tanto sencillas en su organización como diversificadas en su contenido, esta basado en algunos fundamentos: 1 – Una referencia fundamental es la sugerencia de Juan Antón García sobre el uso del entrenamiento integrado y que, a pesar de tener ya algunos años, es un documento muy importante en mi proceso de entrenamiento; 2 – Asociado al factor mencionado, existe siempre la preocupación por definir diferentes objetivos para un mismo ejercicio, lo que conduce a una mayor efectividad del proceso de entrenamiento, ya que proporciona un mejor aprovechamiento del tiempo; 3 – Siempre está presente la idea de progresiones en las que se recrean problemas de competición, con aumento de la complejidad de la tarea, ya sea por factores tácticos, técnicos o físicos; 4 – Como lo demuestra el hecho de haber elegido el presente tema, en todos los ejercicios utilizados en el entrenamiento trato siempre de incorporar el proceso de toma de decisiones.

En los siguientes puntos se presentará una posibilidad de progresión en la que se abordan algunos de los comportamientos básicos del ataque, desde las formas más simples de ejercicio, hasta que tienen una expresión y uso evidente en los movimientos colectivos.